

ふきのレシピ集

秋田栄養短期大学

- ・川村 千聡
- ・柏谷 桃華
- ・齊藤 瑞穂
- ・佐々木 真由
- ・鈴木 歩美

レシピ開発メンバー

- ・高橋 広平
- ・高橋 結
- ・藤岡 優香
- ・山中 望
- ・渡辺 恵

ふきいっぱい 和風パスタ

2人分

- ・にんにく 1かけ
- ・鷹の爪 少々
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・ふき 70g
- ・小松菜 50g
- ・厚揚げ 70g
- ・塩コショウ 少々
- ・だし汁 100g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・パスタ麺 160g
- ・白ゴマ 少々



- ①小松菜はゆでて3cmに切り、ふきは斜めに切る。
- ②ごま油とサラダ油でにんにくのみじん切りと鷹の爪を炒め香りを出し①を炒め塩コショウをふり、だし汁、しょうゆを加える。
- ③湯通しして短冊に切った厚揚げを加え少し煮る。
- ④ゆでたパスタを加える。
- ⑤白ゴマをふる。

海老とふきの サンドイッチ

2人分

- ・えび 100g
- ・塩 0.5g
- ・生姜汁 小さじ1
- ・ふき 40g
- ・長芋 80g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・塩 2g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・食パン 8枚切り
4枚
- ・添え野菜 ブロッコリー
インゲン
各1かけ



- ①ふきは小口切り、えびは刻んで塩・しょうが汁をもみ込む。
- ②長芋に片栗粉、塩、しょうゆを加え混ぜ合わせ、①を加える。
- ③②をバットに1cm厚さでパン2枚分の大きさに平らに広げ蒸し、2枚に切り分ける。
- ④バターを塗ったパンに1枚ずつはさんで両面焼く

ふきの 炊き込みごはん

2人分

・白米	1合
・鶏もも肉	40g
・ふき	30g
・しめじ	20g
・人参	20g
・バター	4g
・しょうゆ	20g
・みりん	15g
・酒	10g
・だし汁	80g
・白ゴマ	1g
・生姜	1g



- ①鶏肉は1～2cmの削ぎ切り、ふきは斜めに切る。
人参は千切り、しめじは石づきを取りほぐす。
- ②熱したフライパンにバターをひき、鶏肉を炒め火が通ったら、しめじと野菜を合わせて炒める。
- ③調味料を入れ8分程度煮、ザルにあげ具と汁に分ける。
- ④炊飯器に洗った米と同量の水を入れ浸水30分以上。
煮汁を入れ、1合分のラインまで水を足し入れてから具をのせて炊く。
- ⑤盛り付けてから白ゴマをふり、針生姜をのせる。

ふきと鮭の トマトソース煮

2人分

- ・鮭 2切
- ・酒 大さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・薄力粉 大さじ1
(鮭にまぶす程度)
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・にんにく 1かけ
- ・ふき 40g
- ・玉ねぎ ½個
- ・トマト水煮 100g
- ・水 1/2カップ
- ・ローリエ 1枚
- ・塩 2g
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 小さじ1
- ・パセリ 少々



- ① 鮭は酒を振りしばらくしてから水気を取り、塩コショウをふり薄力粉をまぶしてオリーブ油で焼いて取り出す。
- ② 同じフライパンでにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎ・ふきを炒め、トマト水煮を加え調味料、ローリエ、水を入れしばらく煮る。
- ③ ソースができたら鮭を加えて5分程度煮る。
- ④ 盛り付けてからパセリのみじん切りを振り加える。

ふきの あったかグラタン

2人分

- ・ふき 100g
- ・ベーコン 40g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんにく 1/2かけ
- ・塩こしょう 各少々
- ・バター 12g
- ・小麦粉 8g
- ・みそ 7g
- ・牛乳 200g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・バター 適量



- ①ふきは3cm斜め切り、たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにバターを熱したまねぎとにんにくを炒めしんなりしたら、ふきとベーコンを加え塩こしょうする。
- ③具の中に小麦粉を振り入れ、粉気がなくなるまで炒める。
- ④牛乳を加え、だまができないように混ぜ、とろみを付けた後、味噌を入れる。
- ⑤器に盛り、チーズをのせ、220℃のオーブンに入れ、焼き色がつくまで焼く。

みんな大好き ふきバーグ

2人分

- ・豚ひき肉 150g
- ・塩こしょう 少々
- ・卵 1/2個
- ・生姜汁 小さじ1
- ・ねぎ 10cm
- ・ふき 70g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・サラダ油 適量
(焼き用)
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 20cc
- ・水溶片栗粉 適量
- ・レタス 20g
- ・黄ピーマン 10g
- ・赤ピーマン 10g



- ①ふきの水気を取り、5mmの小口に切る。
- ②豚ひき肉、卵、生姜汁、塩こしょうをボウルに入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③ふき、みじん切りのねぎ、片栗粉を加え混ぜる。
- ④手に水を付け丸めて2個分に形を整え、油で焼く。
- ⑤フライパンの余分な油をふき取り、調味料を加え煮ながら味を付けた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ハンバーグを盛り、赤、黄ピーマンを細切りにし、レタスとともに添える。

ふき入り かき玉汁

2人分

- ・だし汁 300ml
- ・塩 1g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ふき(水煮) 30g
- ・片栗粉 小さじ1/3
- ・水 小さじ2
(片栗粉用)
- ・卵 1個



- ①鍋に水を入れて沸騰させる。
- ②塩、しょうゆを加える。
- ③ふきを斜め薄切りにして加える。
- ④水溶き片栗粉を加えて汁にとろみをつけ沸騰させる。
- ⑤卵を溶きほぐし、網を通して流し入れる。

ふきの きんぴら

2人分

- ・ふき 100g
- ・人参 1/4本
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・唐辛子 適量
- ・だし汁 50cc
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・白ごま 適量



- ①ふきは4cm長さ、人参は4cmの短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ふき、人参、唐辛子を炒める。
- ③調味料を入れ、中火で10分ほど煮る。
- ④煮詰まったら火を止め、白ごまとごま油を加える。

ふきの ピリ辛煮物

2人分

- ・ふき 60g
- ・じゃがいも 100g
- ・油 2g
- ・鶏がら粉末 1g
- ・水 200g
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ラー油 少々



- ①フキは2cm程度に切る。
- ②ジャガイモは皮をむいて2cm角切り
油を熱していじゃがいもを炒め、周りが透き
通りはじめたらフキを入れさっと炒める。
- ③鶏がらと水でしばらく煮てから、みりん、
しょうゆ、ラー油を入れ、ジャガイモが崩れる
程度まで煮る。水が不足したら足す。

ふきの そぼろ煮

2人分

- ・鶏ひき肉 70g
- ・酒 大さじ1/2
- ・ふき 100g
- ・人参 30g
- ・干しいたけ 1個
- ・だし汁 300ml
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



- ① ふきは3cmに切る。
- ② 鶏ひき肉に酒を加え、混ぜる。
- ③ 水で戻したしいたけと人参を細切りする。
- ④ 鍋にだし汁、しょうゆを合わせて熱し、②を混ぜながら入れる。
- ⑤ 沸騰したらアクを取り、しいたけ、にんじん、ふきを加える。
- ⑥ 煮汁がなくなってきたらみりんを入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

ふき粉の蒸しパン あんこ添え

2個分

- ・ふき粉 1g
- ・薄力粉 50g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・砂糖 20g
- ・人参 20g
- ・牛乳 45g
- ・粒あん 適量

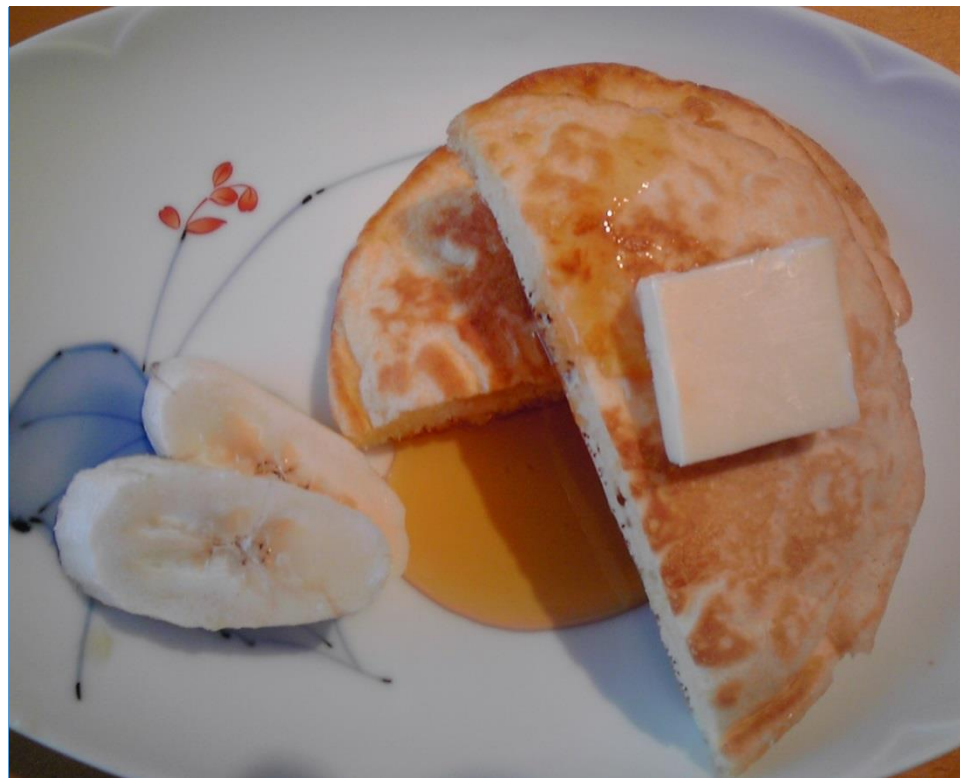


- ①ふき粉と薄力粉、ベーキングパウダーをふるう。
- ②砂糖、すりおろした人参、牛乳を混ぜた中に粉類を入れさっくり混ぜる。混ぜすぎないこと。
- ③強火で10分蒸す。
- ④あんを添える。

ふき粉の ホットケーキ

小型2枚分

- ・ふき粉 1g
- ・卵 20g
- ・牛乳 30ml
- ・ホットケーキミックス 50g
- ・バター 小さじ1
- ・はちみつ 適量
- ・バナナ 30g
- ・シナモンパウダー 適量



- ①ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスとふき粉をふるい入れ、混ぜる。
- ③フライパンに油を熱して、生地を一人分ずつ焼く。
- ④お皿にホットケーキをのせ、バターとはちみつをかける。
- ⑤バナナを切って飾り、シナモンをかける。